HITACHI
Inspire the Next

ククレットガイド

取扱説明書/料理編

日立オーブンレンジ　家庭用

MRO-EA4形

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただきまことにありがとうございました。このククレットガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは保証書とともに大切に保存してください。

なすのミートソース（作りかた54ページ）

レンジでパスタ

＊この商品は待機時消費電力オフ機能があります。ドアを閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは、10分後に自動的に電源が切れます。電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

ヒレカツ　（作りかた51ページ）

八宝菜　（作りかた53ページ）

フライ、ナゲット　（作りかた51ページ）

デコレーションケーキ　（作りかた47ページ）

もくじ 取扱説明編

ご使用の前に

ご使用の後に

料　理　編

正しい使いかた

オート調理

あたため/解凍あたため/ごはん

あたため2段・オートメニュー

手動調理

レンジ/トースター・グリル

オーブン

ククレットガイドの見かた

■加熱表示
オート調理の加熱方法を表示します。

レンジ加熱

トースター・グリル加熱

オーブン加熱

レンジとオーブンの併用

レンジとトースター・グリルの併用

■付属品の表示

〔回転台〕

（丸皿（セラミック製）回転台）

（角皿 丸皿 回転台）

（焼網 丸皿 回転台）

■加熱時間の目安は、食品温度（常温）を基準にしています。
■料理写真は調理後、盛りつけたものです。

■調理方法の表示
調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

●オート調理のとき
あたため 解凍あたため あたため2段 1ごはん 2牛乳
ヘルシー（3炒めもの 4フライ）5パスタ ゆで野菜（6葉菜 7根菜）
生解凍（8さしみ 9解凍）10お弁当 パリッ庫網焼き（11冷蔵 12冷凍）
お菓子（13ケーキ 14クッキー）15グラタン 16トースト

●手動調理のとき
- 手動調理キー—— レンジ トースター・グリル オーブン
- レンジの出力—— レンジ600W レンジ200W レンジ100W
- オーブンの温度— 250℃ 210℃ …… 100℃ 発酵
- 加熱時間—— 約2分 2〜3分

料理編に使われる単位は、次のとおりです。
カロリー：1kcal（キロカロリー）＝4.18kJ（キロジュール）
容量：1mL（ミリリットル）＝1cc（シーシー）

安全のため必ずお守りください

絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

⚠危険 この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。

警告 この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

注意 この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例

この記号は注意（危険・警告を含む）を促す内容があることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な注意内容が描かれています。

この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。

この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中や近傍に具体的な指示内容が描かれています。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

据え付けるとき

⚠警告

電源は定格15A（アンペア）以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。
（過熱・発火・火災の原因）

傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。
（感電・ショート・発火の原因）

●燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。
（ヒーター使用時の高温で引火の恐れ）

交流100V（ボルト）以外では使用しない。
（火災・感電の原因）

電源コード・差込プラグを傷つけない。
電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
（コードが破損し、火災・感電の原因）

包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄すること。
（頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ）

●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。
（ヒーター使用時の高温で引火の恐れ）

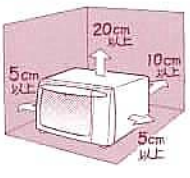
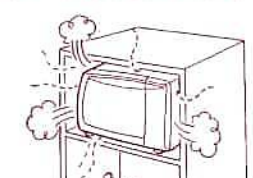
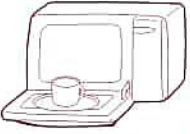
アース線を確実に取り付ける。
（故障や漏電の時の感電防止）
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。
アース線接続

■アース端子がある場合
リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。

■アース端子がない場合
アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。（工事は有料）

ご注意
ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

●次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事（接地抵抗100Ω（オーム）以下）をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所
- ●水蒸気が充満する場所　●土間、コンクリート床
- ●酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

水気のある場所
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
- ●水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- ●地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

(安全のため必ずお守りください)

据え付けるとき

⚠注意

本体は壁などとの間をあける。
(過熱して発火する恐れ)

右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。
あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。

すき間があっても5面を囲む設置はしない。
(過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因)

水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
(感電・漏電の原因)

使用前に包装材は全て取り除くこと。
(発火・火災・やけどの原因)

- 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)
- ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線から3m以上離す。(雑音や映像の乱れの原因)
  受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。
- 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)

電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
(火災・感電の原因)

使用するとき

⚠危険

改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。(火災・感電・けがの原因)

分解禁止

穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。(けが、感電や故障の原因)

⚠警告

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。
(やけど・感電・けがの恐れ)

調理中に差込プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因)
抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。

⚠注意

レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。
目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。
(破裂してけがの原因)

丸皿(耐熱セラミック製)に衝撃を加えない。(破損してけがの恐れ)
特に食品の出し入れのとき、丸皿のふちに当たらないようにしてください。

レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。
(破裂してやけどやけがの原因)

オーブンレンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。
(感電や電波漏れの恐れ)

ドアに無理な力を加えたりぶらさがらない。
(本体が倒れてけがや電波漏れの原因)
またドアに重い物は、置かないでください。ドアに食品を置くときはドアの中央に置いてください。端に置くと本体が倒れることがあります。

吸排気口をふさがない。
(過熱して故障の原因)

本体の上に物を置かない。
(過熱してこげ・変形の恐れ)

ドアに物をはさんだまま使わない。
(電波漏れによる障害の恐れ)

差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。
(感電やショートして発火の原因)

衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。
(発煙・火災・やけどの原因)

ドアの開閉には注意する。
(けが・やけどの原因)

調理後の食品の出し入れに注意する。(やけどの原因)
レンジ加熱でも容器や丸皿などが熱くなることがあります。

長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。
(絶縁劣化による感電・漏電火災の原因)

差込プラグを抜く

使用するとき

レンジのとき

⚠注意

食品は加熱しすぎない。
- 突然沸とうして飛び散ることがある
  水、飲みもの(牛乳、酒、コーヒーなど)、カレーやシチューなどのとろみのあるもの、油分の多い生クリーム、バターなどは加熱中や加熱後食品を取り出すとき、沸とうして飛び散り、やけどの恐れがあります。
  ※飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。
- こげたり燃える恐れがある
  少量の食品(100g未満)、水分の少ない干もの、加熱されやすいまんじゅうやパン類、温度が上がりやすいあん、チョコレート、油脂分の多い揚げもの、バター、サラダ油、ミックスベジタブルなどはこげたり、燃える恐れがあります。
  ※少量の食品をオート調理で加熱しないでください。
  ※クックレットガイドの指定分量以外の加熱は、手動調理で様子を見ながら加熱します。

- 加熱室が空のまま加熱しない。
  (異常高温になり故障の原因)
- 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。(燃える恐れ)

- あたため で飲みものを加熱しない。
  (沸とうしてやけどの恐れ)

- 金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器、付属の角皿(ホーロー製)は使わない。
  アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようにする。
  (火花〈スパーク〉、故障の原因)

- 食品の重さにくらべ重すぎる容器でオート調理しない。(食品がこげたり、燃える恐れ)

- 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。(火花〈スパーク〉、こげ、破裂の恐れ)
  アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。

- 乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。(やけどの恐れ)
- ラップをはずすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。(やけどの恐れ)

オーブン、トースター・グリルのとき

⚠注意

- 使用中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、丸皿、その周辺にふれない。
  (やけどの原因)

接触禁止

- 熱くなったドアなどに水をかけない。
  (割れる恐れ)

- 調理が終わったらすぐに取り出す。
  (余熱で焼き過ぎになる恐れ)
- 食品の出し入れは厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。(やけどの恐れ)

- プラスチック容器をヒーター加熱しない。
  (発火の恐れ)

レンジ、オーブン、トースター・グリルのとき

⚠注意

食品くずをつけたまま使わない。
(燃える恐れ)

加熱室内で食品が燃え出したときは、
1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり)
2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。

お手入れのとき

⚠警告

ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。
(感電やけがの恐れ)

ぬれ手禁止

差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。
(火災の原因)

本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。
(やけど・感電の恐れ)

各部のなまえとはたらき

操作パネルのはたらき

待機時消費電力オフ機能 → 9ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に"0"が表示されているときは10分後に自動的に電源が切れます。
電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

表示窓

オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、温度を表示します。
(表示はイメージ図です)

オート調理

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

オートメニューキー → 12~25ページ

16種類のメニューがオート調理できます。
メニューキーを押してセットします。

あたためキー → 11ページ

あたため、解凍あたためのときに使います。
キーを押すだけで自動的に加熱します。

あたため2段キー → 16ページ

2段であたためるときに使います。
キーを押すだけで自動的に加熱します。

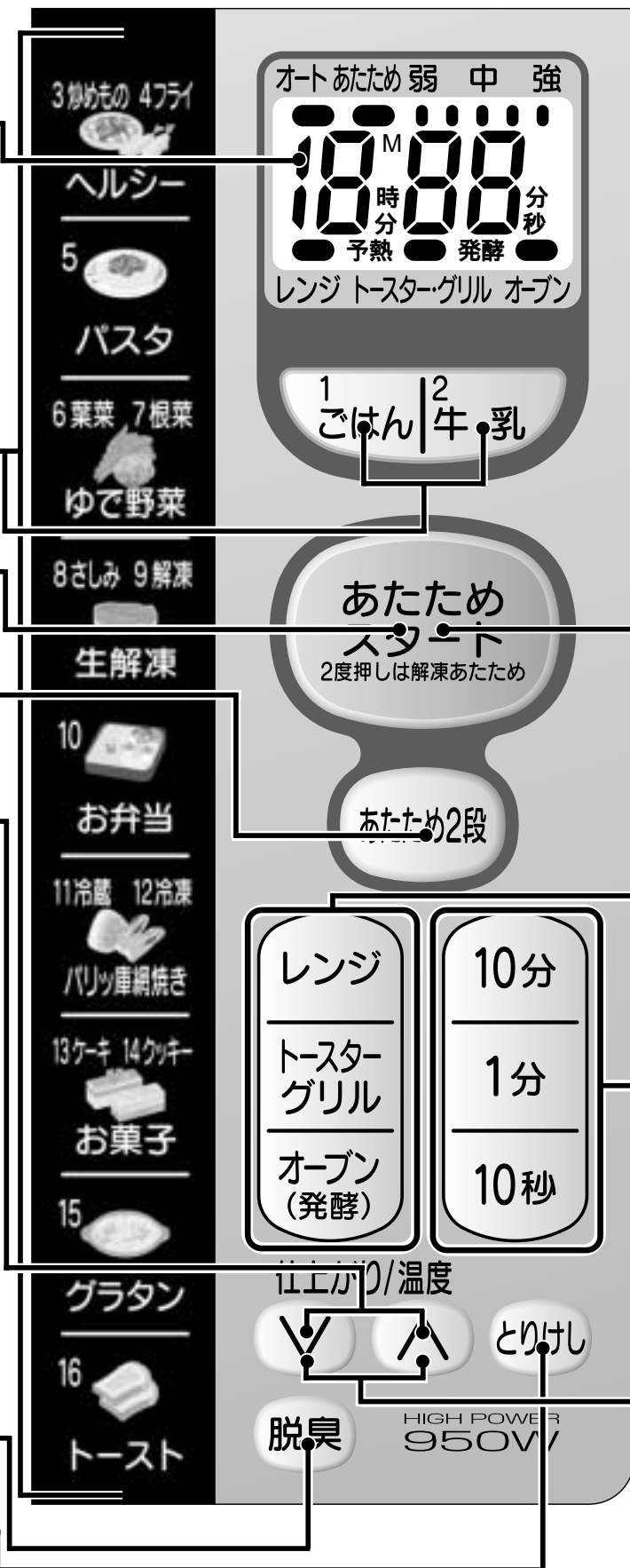
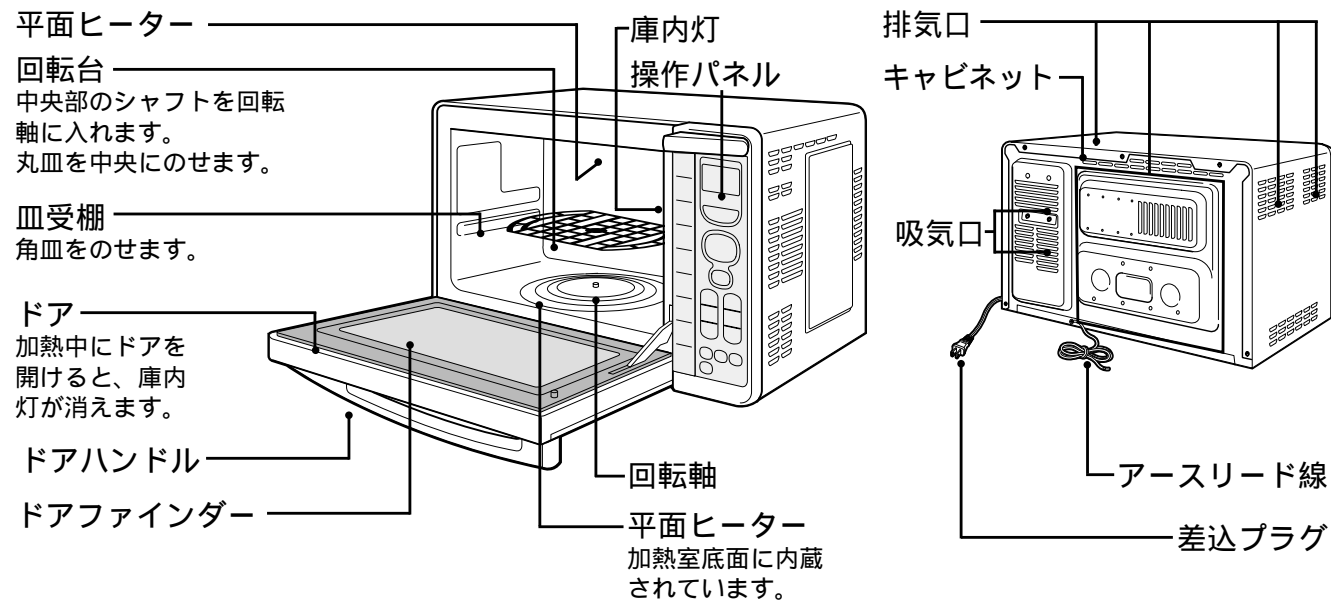
仕上がり調節キー → 9ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

脱臭キー → 8・30ページ

加熱室のにおいが気になるときに使います。

とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

※操作パネルはMRO-EA4で説明しています。

スタートキー

キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

手動調理

手動調理キー → 26〜29ページ

●料理に合わせて レンジ トースター・グリル オーブン を選びます。

レンジ:押すと レンジ600W ➡ レンジ200W ➡ レンジ100W の順に3段階にセットできます。

トースター・グリル:押すと トースター・グリル がセットできます。

オーブン:1度押すと「予熱なし」
:2度押すと「予熱あり」になります。

(発酵):温度調節キーの ∨ を押すとセットできます。

タイマーセットキー

加熱時間をセットするときに使います。
レンジ 加熱時間は19分50秒計に、トースター・グリル 加熱は30分計、オーブン は90分(1時間30分)計になります。ただし、リレー加熱の レンジ600W は19分50秒計、レンジ200W レンジ100W は90分計になります。

温度調節キー → 28・29ページ

オーブン の温度を調節するときに使います。
「あげる」ときは ∧ を押します。
「さげる」ときは ∨ を押します。
オーブン 加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。

各部のなまえ

付属品の種類

○印は使える。
×印は使えない。

付属品の種類 / 加熱方法	レンジ	トースター・グリル	オーブン
■丸皿(耐熱セラミック製) 強い衝撃を加えないでください。割れることがあります。	○	○	○
■角皿(ホーロー製) (皿受棚にのせます。) 丸皿と一緒に使用します。(29ページ参照) 急冷すると、変形の原因になります。	×	×	○ 手動 オーブン (予熱あり)で使います。
■焼網 (丸皿にのせます。) 直火で使うと、変形の原因になります。	× オート調理の あたため2段、パリッ庫網焼き、フライ パスタ には使えます。	○	○

お願い 熱くなった加熱室内からの食品の出し入れ

熱くなった加熱室内の丸皿、角皿、焼網や食品の出し入れ時には、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋をお使いください。
(食品の汁がこぼれているときはふきんやオーブン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)

■回転台

加熱室底部にセットしておきます。
※「取っ手」を別売品(部品番号MRO-N80 003)として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。

■ククレットガイド
(本書)

■保証書

取っ手(別売品)

加熱のしくみ

電波(高周波)で食品を加熱します。

電波(高周波)には3つの性質があります。

水分を含んだ食品には「吸収」されます。

ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。

金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

レンジ加熱の特長

スピーディーで経済的です

水を使わないので栄養素が保たれます

色や形、風味が保たれます

盛りつけたままで加熱できます

食品を上下ヒーターで同時に加熱し、食品にこげめをつけ、中はやわらかく仕上がります。

上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。

重量センサーの0点調節のしかた

初めて使う前や、料理のできぐあいが悪い場合は、0点調節をしてください。

※オート調理のときに重量センサーを正しく働かせるために基準を合わせます。

操作の手順

差込プラグをコンセントに差し込む

- 表示窓に何も表示されません。(待機時消費電力オフ機能のためです。9ページ参照)ドアを開けると①のように表示します。

① ドアを開ける

② 回転台に丸皿だけをのせる

- 回転台の取り付けは、加熱室底部の回転軸へ差し込んで軽く左右に回してセットします。

③ ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押す

オート あたため 弱 中 強
0
レンジ トースターグリル オーブン

※ピッとブザーが鳴り数秒間庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。

空焼きのしかた

重量センサーの0点調節が完了した後、ご使用前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼き(オーブン加熱)をしてください。

※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

ドアを開けて回転台だけをセットしてドアを閉める

① 脱臭キーを押す

オート あたため 弱 中 強
20分
レンジ トースターグリル オーブン

② スタートキーを押す

オート あたため 弱 中 強
19分59秒
レンジ トースターグリル オーブン

終了音が鳴ったら空焼きが終る

> **⚠注意**
>
> 空焼きの加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。
>
> (やけどの原因)

知っておいていただきたいこと

待機時消費電力オフ機能について

オーブンレンジを使用していないときの電力を節約するため10分後に自動的に電源を切ります(表示窓の"0"表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の"0"表示が点灯します)キーを受け付けます。

- ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。

仕上がり調節キー[△][▽]について

オート調理の仕上がりを、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

[ヘルシー]([3炒めもの][4フライ])[生解凍]([8さしみ][9解凍])[パリッ庫網焼き]([11冷蔵][12冷凍])[お菓子]([13ケーキ][14クッキー])[15グラタン]のとき、3段階に調節できます。

[△]を押すと[強]、[▽]を押すと[弱]になります。通常は[中]になっています。

[あたため][解凍あたため][あたため2段][1ごはん][2牛乳][5パスタ][ゆで野菜]([6葉菜][7根菜])[10お弁当][16トースト]のとき、5段階に調節できます。

弱　中　強
(弱)(標準)(強)
(3段階調節)

弱　中　強
(弱)(やや弱)(標準)(やや強)(強)
(5段階調節)

- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、[あたため][解凍あたため][あたため2段]の場合、スタートキーを押した後加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。

食品は丸皿の中央に置く

丸皿の中央にのせ、はみ出さないように置いてください。

食品や容器がはみ出していると回転のさまたげになり、上手に仕上がりません。また、庫内の壁面に触れるとこすれ音がしたり、回転が止まることがあります。

重量センサーについて

食品の分量をはかってオート調理する重量センサーが内蔵されています。

半年に一度は重量センサーの0点調節を行ってください。(8ページ参照)

丸皿を使って調理するメニューのときは必ず回転台と丸皿を、がたつきがないように正しくセットしてお使いください。

♬メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音をブザー音に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態で、ドアを開閉して表示窓に"0"を表示させてから仕上がり調節キー[▽]を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音をメロディー音にもどすことができます。

メモリーターン機能について

加熱が終わり、庫内灯が消えると、始めに食品を置いた位置で止まります。

(庫内灯が消える前にドアを開けた場合は、その位置で止まります。)

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、"ピピピ"とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

PAM950Wについて

高周波出力950Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

くるみング加熱について

ラップやおおいをしないで[あたため][解凍あたため]やトレーにのせたまま[生解凍]([8さしみ][9解凍])ができます。

(ゆで野菜や、蒸しものなど、水分を逃したくないものはラップが必要です。)

角皿を使う時は手動[オーブン](予熱あり)で (29ページ参照)

オート調理や手動[オーブン](予熱なし)(28ページ参照)では使えません。必ず空の丸皿を入れて手動[オーブン]2度押し(予熱あり)で、予熱をしてから食品をのせた角皿を皿受棚に入れて加熱してください。角皿の使えるメニューは、グラタン、クッキー、ロールケーキ、バターロールです。(42、45、46、48、49ページ参照)

使える容器、使えない容器

○印は使える。
×印は使えない。

容器の種類 ＼ 加熱の種類		電子レンジ加熱	ヒーター加熱（オーブン、トースター・グリル加熱）
ガラス容器	**耐熱性のガラス容器**	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
ガラス容器	**耐熱性のないガラス容器** 強化ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど	×	×
陶器・磁器	**耐熱性のある陶器・磁器** ココット皿、グラタン皿など	○	○
陶器・磁器	**日常使っている陶器・磁器** 茶わん、皿など	○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花〈スパーク〉がでるので使えません。	×
プラスチック容器	**耐熱性のあるプラスチック容器** ポリプロピレン製など	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	× ただし、「トースター・グリル、オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。
プラスチック容器	**その他のプラスチック容器**	× 耐熱温度が140℃未満のもの（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。ただし、生解凍のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
ラップ類		○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× ただし、発酵では使えます。
金属容器、金串、アルミホイルなど		× 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルはこの性質を利用して加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的に使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など		× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

■電子レンジ加熱とヒーター加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱スタート後、加熱の種類を確認してください。
■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

オート調理 あたため/解凍あたため

器に盛ったままのお総菜や調理して冷凍したお総菜、冷凍ご飯をスピーディーにおいしくあたためます。

付属の丸皿、回転台を使う。

あたため 解凍あたため の使いかた

(例) あたため の場合

食品を入れる

みそ汁のあたための場合（14ページ参照）

1 **あたため キーを1度押す**

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

数秒後に変わる

途中で変わる

59秒

キーを押すごとに 1➡2➡1 とセットできます。
1：常温・冷蔵保存の食品をあたためます。
2：冷凍保存の食品を解凍してあたためます。（解凍あたためは12～14ページ参照）
キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

- **牛乳のあたためは 2牛乳 を使います。**（17ページ参照）
- **お酒のあたためは手動調理を使います。**（37ページ参照）
- **あたため キーは、ドアを閉めて10分以内（表示窓に"0"が表示されている間）に押してください。**
  10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して あたため キーを押してください。

あたため 解凍あたため のコツ

1回の分量は適量で（14ページ参照）
1～4人分（食品と容器を合わせて1,800g まで）です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。
容器を含めた重量が100g未満のときやまんじゅう、パン類や冷凍野菜を加熱するときは、手動調理で加熱します。（15、26ページ参照）

仕上がり調節は
あつめに仕上げたいとき、分量が多いときや冷蔵ものは やや強 か 強 を、ぬるめに仕上げたいときや分量が少ないときは やや弱 か 弱 を使います。強 から 弱 まで5段階に調節できます。（9ページ参照）

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って
- 食品の量に合った大きさの容器を使います。
  容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく働きません。食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。
- みそ汁のおわんは使えません。
- 市販の調理済み食品を加熱するときは、メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。
- 発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

インスタント食品は
37ページを参照して加熱します。

いか料理をするとはじける
レンジ 200W で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

仕上がりがぬるかったときは
レンジ 600W で様子を見ながら、さらに加熱します。
- あたため 解凍あたため で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

ラップの使い分けは
ほとんどのあたためはラップをしませんが、調理済み冷凍食品や食品の解凍あたためはラップをします。（14～15ページ参照）

オート調理

オートメニュー 1ごはん

ご飯、ピラフなどご飯もののあたためしに使います。

1ごはん の使いかた

付属の丸皿、回転台を使う。

食品を入れる

ご飯の場合

1 1ごはん キーを押す

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

1ごはん のコツ

1回の分量は適量で
1～4人分(食品と容器を合わせて1,200gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。 食品の重量が100g未満のときは、レンジ 600W で加熱します。(15、26ページ参照)

ラップの使い分けは
冷蔵や常温のご飯はラップはしません。

冷凍ご飯は 解凍あたため で加熱します。(11ページ参照)

冷めたご飯やピラフなどのかたまりはよくほぐしてから加熱します。

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って
- 食品の量に合った大きさの容器を使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく働きません。食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。
- 市販品の包装のままで加熱するときは、メーカーの指示に従い手動調理で加熱時間を設定して加熱します。(37ページ参照)
- 発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

仕上がりがぬるかったときは
レンジ 600W で様子を見ながら、さらに加熱します。
- 1ごはん で追加加熱すると、熱くなりすぎることがあります。

常温のご飯1杯をあたためる場合は、約25秒で仕上がります。
茶わん150g、常温のご飯150gの場合 1ごはん 弱 で加熱すると短時間高出力機能(最大3分間)が作動し、約25秒で仕上がります。(調理をくり返し使用したときや、加熱室が熱いとき短時間高出力機能が作動しないことがあります。)また0点調節がずれていると加熱時間がかわります。

冷めたご飯、お総菜のあたためのコツ

冷蔵のものは、仕上がり調節 やや強 に合わせます。

ラップなどのおおいを使い分けて
ほとんどのメニューは、ラップなどのおおいをしませんが、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、ラップやふたをします。(マッシュルームなどはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)

包装や容器、材質に注意して
市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。

スープ、シチューはかき混ぜて
加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。

凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は
生解凍 8さしみ 9解凍 を使います。(20ページ参照)

水分を補って
ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。

加熱後の余熱を利用して
どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものは、あたたまり具合に違いが出ます。このようなときは、加熱後そのまましばらくおきます。

オート調理であたためられない料理があります。
まんじゅう、パン類、冷凍野菜などは手動で加熱してください。(15ページ参照)

ひとかたまりにして冷凍したものは、加熱後かき混ぜて
カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ

食品重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節 やや強 に合わせます。

包装やラップをはずし、容器に移しかえて
袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。
市販品のなかには電子レンジの使える包装もあります。指示に従い加熱します。

重ならないように並べて
シューマイなどは数が多くなっても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。

ラップまたはふたを使い分けて
ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。おおいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおおいをしません。

調理済み食品の冷凍保存(フリージング)のコツ

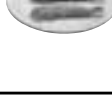
★**熱いものは**
よく冷ましてから冷凍します。

★**ご飯やカレーなどは**
ごはんは1杯分(150g)ずつに、カレーなどは1皿(100～300g)に分け、薄く(厚さ2～3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものはあらかじめ取り除いておきます。)

★**野菜は**
固めにゆで、水気をよくきって1回分(100～200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。

ご飯、お総菜のあたためメニュー

- ●ご飯ものは 1ごはん キーで、お総菜は あたため キーを1度押して調理します。
- ●オート調理の1回分の分量目安は1～4人分です。（分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。）（ご飯を除く）
- ●容器を含めた重量が100g未満のときは手動調理であたためます。（15・26ページ参照）

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ご飯もの	●ご飯・おにぎり（1ごはん で加熱） 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは皿にのせる。 ●チャーハン・ピラフ（1ごはん で加熱） 加熱後、かき混ぜる。	×
めん類	●スパゲッティ・焼そば 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	×
焼きもの	●焼き魚 飛び散ることがある。 ●焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ●ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。	×
揚げもの	●天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。 えびやいかは飛び散ることがある。 分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 に合わせる	×

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
炒めもの	●野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	×
煮もの	●野菜の煮もの・おでん・煮魚 容器に入れて煮汁をかける。 煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使う。	×
蒸しもの	●シューマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。 乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	×
汁もの	●カレー・シチュー 加熱後、かき混ぜる。 えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。 仕上がり調節 やや強 に合わせる。	●
汁もの	●みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。 仕上がり調節 やや強 に合わせる。	×

冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー

- ●あたため キーを2度押して 解凍あたため で調理します。
- ●オート調理の1回分の分量目安は1～4人分です。（分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。）
- ●容器を含めた重量が100g未満のときは手動調理であたためます。（15・26ページ参照）

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ご飯もの／めん類	●冷凍ご飯・おにぎり 四角形に形作ったご飯を平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして中央をあける。 ●冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。 加熱後かき混ぜる。 ●冷凍スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	●
焼きもの	●冷凍ハンバーグ 皿にのせる。	●
揚げもの	●冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	×

	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
炒めもの	●冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	●
蒸しもの	●冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後すぐにラップをはずす。	●
汁もの	●冷凍カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするときは、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせ、ゆとりをもっておおう。	●

レンジ

あたため 1ごはん メニューを手動調理するときの

加熱時間一覧表

あたためめの目安時間

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

	メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間 レンジ 600W 分量	加熱時間
ご飯もの／めん類	ご飯	×	150g（1杯）	約1分
	おにぎり	×	150g（1個）	約1分
	チャーハン・ピラフ	×	250g（1人分）	約1分40秒
	スパゲッティ・焼きそば	×	250g（1人分）	約2分30秒
焼きもの	焼き魚・焼き肉 ハンバーグ	×	100g（1人分）	約1分
	焼きとり	×	150g（5串）	1分40秒～2分
揚げもの	天ぷら・フライ	×	100g（2～4個）	40～50秒
	コロッケ	×	150g（2個）	50秒～1分
炒めもの	野菜の炒めもの	×	200g（1人分）	1分40秒～2分
	酢豚・八宝菜	×	200g（1人分）	1分40秒～2分
煮もの	野菜の煮もの	×	200g（1人分）	1分40秒～2分
	煮魚	×	100g（1切れ）	約50秒
蒸しもの	シューマイ	×	200g（10～13個）	約1分20秒
汁もの	カレー・シチュー	●	200g（1人分）	1分40秒～2分
	みそ汁 コンソメスープ	×	150mL（1人分）	1分20秒～1分40秒

（1mL=1cc）

解凍あたためめの目安時間

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

	メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間 レンジ 600W 分量	加熱時間
ご飯もの／めん類	冷凍ご飯	●	150g（1杯）	2分10秒～2分30秒
	冷凍おにぎり	●	150g（1個）	2分10秒～2分30秒
	冷凍チャーハン・ピラフ	●	250g（1人分）	4分～4分30秒
	冷凍スパゲッティ	●	250g（1人分）	4分～4分30秒
焼きもの／揚げもの	冷凍ハンバーグ	●	100g（1人分）	2分30秒～3分
	冷凍天ぷら・フライ	×	100g（2～4個）	約1分40秒
	冷凍コロッケ	×	150g（2個）	2分～2分30秒
炒めもの	冷凍八宝菜	●	200g（1人分）	3～4分
	冷凍ミートボール	●	100g（1人分）	約2分30秒
蒸しもの	冷凍シューマイ	●	200g（10～13個）	2分30秒～3分
汁もの	冷凍カレー・シチュー	●	200g（1人分）	4分～4分30秒

― 市販のご飯、おにぎりのあたためは・・・・・ ―

- ●市販の真空パックのご飯をあたためる時は、37ページを参照します。
- ●市販のおにぎりをあたためる時は、包装のままで加熱すると包装やインクが丸皿に付着してしまうことがあります。必ず包装をはずして レンジ 600W で加熱します。

まんじゅう・パン類、冷凍野菜の加熱時間一覧表

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。
レンジ 600W で加熱してください。

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

	メニュー名	おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう／パン類	あんまん・肉まん	●	80g（各1個）	30～40秒	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。加熱しすぎると中の具が熱くなり、やけどの恐れがある。
	冷凍あんまん・肉まん	●	80g（各1個）	1分～1分20秒	
	まんじゅう	×	100g（2個）	20～30秒	包装をはずして皿にのせる。加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
	パン類	×	80g（1～2個）	20～30秒	
冷凍野菜	ミックスベジタブル グリンピース	×	100g	1分～1分30秒	袋から出してサッと水にくぐらせて皿に広げる。加熱後かき混ぜる。少量（100g未満）をラップに包んで加熱すると、こげたり乾燥することがある。（22ページ参照）
	ほうれん草・いんげん	×	200g	1分50秒～2分	
	枝豆・かぼちゃ	●	200g	2～3分	袋から水にくぐらせ、ラップで包む。枝豆やかぼちゃは皿にのせる。
	スイートコーン	●	300g（1本）	5～6分	

オート調理

あたため2段

器に盛ったままのご飯とお総菜が同時にあたためられ、手間も時間も大幅カット！

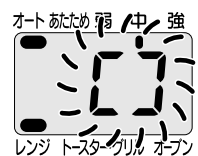
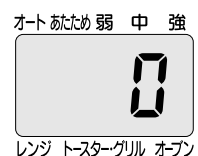
あたため2段 の使いかた

付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

食品を入れる

ご飯と八宝菜の場合

1 あたため2段 キーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

●必ず、上段の食品、焼網、下段の食品の順に取り出します。

● **残時間表示後の再スタートは、スタートキーを押します。**

● **あたため2段 キーは、ドアを閉めて10分以内(表示窓に"0"が表示されている間)に押してください。** 10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して あたため2段 キーを押してください。

※ あたため2段 で冷凍食品の解凍あたためはできません。

あたため2段 のコツ

必ず、丸皿に焼網をのせて使う容器に入れた食品を2段であたためる

あたため2段 であたためられるメニューは

14ページの「あたためメニュー」です。ただし、冷凍食品の解凍あたためやオート調理であたためられない食品（15ページ参照）、飲みもの（お酒、牛乳など）のあたためはできません。

1回の分量は

1〜4人分です。（15ページ参照）分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないことがあります。

手動調理はできません

ラップやふたはしない

使う容器は

陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。アルミホイルやアルミケースは使えません。

上手にあたためるには

上段と下段で分量が極端に異なったり、あたためる前の食品温度が異なっていると上手に仕上がりません。

2段（上段：焼網、下段：丸皿）の使い分けは

容器の形状や大きさ、深さによって使い分けます。茶わんや小鉢など深さのあるものは下段：丸皿に。底が安定している大きめの皿は上段：焼網にのせて加熱するとよいでしょう。

⚠注意

● **焼網だけで加熱しない。**
焼網だけで加熱すると焼網が熱くなります。(やけどの原因)

● **変形した焼網は使用しない。**

● **必ず、食品は容器に入れる。**

● **加熱後、焼網が熱くなっていることがある。**（やけどの原因）
加熱直後、焼網を取り出すときは厚めの乾いたふきんなどを使ってください。

● **食品を焼網にのせたままで、庫内への出し入れはしない。**
（容器の破損やけがの原因）
すべりやすいので、別々に出し入れしてください。

オート調理

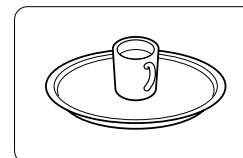
オートメニュー 2牛乳

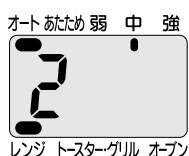
牛乳を飲みごろの温度にあたためます。

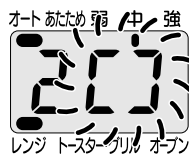
2牛乳 の使いかた

付属の丸皿、回転台を使う。

(例) 2牛乳 の場合

食品を入れる

牛乳の場合

1 2牛乳 キーを押す

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が" 0 "になり、加熱が終ります。

2牛乳 のコツ

1回の分量は

1杯（200mL）から6杯までです。1杯が½量以下のときは レンジ 600W で加熱します。（26ページ参照）

牛乳は容器の7〜8分目まで入れます。

容器に対して少量（½量以下）しか入れないと、加熱室から取り出した後でも突然沸とうして飛び散り、やけどをすることがあります。

仕上がり調節キーの使い分け

弱 から 強 まで5段階に調節できます。（9ページ参照）

仕上がりがぬるかったときは

レンジ 600W で様子を見ながら、さらに加熱します。2牛乳 で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

1回の分量は1〜6杯（本）です　1mL=1cc

メニュー名	オートメニュー	分量	手動調理の目安（レンジ 600W）
牛乳	2牛乳	200mL（1人分）(冷蔵)	約1分50秒
コーヒー	2牛乳	150mL（1人分）	約1分50秒

※お酒のあたためは26・37ページを参照し、手動調理で加熱します。

オート調理

オートメニュー

ヘルシーメニュー

ヘルシー 3炒めもの 4フライ (1度押し：3炒めもの 2度押し：4フライ) の使いかた

付属品は目的に合ったものを使う。(25ページ参照)

(例) ヘルシー の場合

えびのガーリックフライの場合
(51ページ参照)

食品を入れる

1 ヘルシー キーを2度押す

表示窓の番号を4(フライ)に合わせる。

ヘルシー キーを押すごとに3➡4➡3とセットできます。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

⬇ 途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

ヘルシー 3炒めもの のコツ

付属の丸皿、回転台を使う。

使用する容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。(52・53ページ参照)

1回の分量は
表示の分量の½量～表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません)

ラップは
耐熱温度が140℃以上のものを使います。

ヘルシー 3炒めもの キーでこんな料理ができます。

ヘルシー 3炒めもの メニューと記載ページ	
ヘルシー 3炒めもの	焼きそば(52) 牛肉とピーマンの細切り炒め(52) 豚肉とキャベツの辛みそ炒め(52) 八宝菜(53) 鶏肉ときのこの中華炒め(53)

⚠ 注意

3炒めもの のときは少量の食品を加熱しない。
少量(表示の分量の½量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

ヘルシー 4フライ のコツ

ヘルシー 4フライ のコツと応用メニューは51ページを参照します。

オートメニュー

5パスタ の使いかた

付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

(例) 5パスタ の場合

なすのミートソースの場合
(54ページ参照)

食品を入れる

1 5パスタ キーを押す

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

⬇ 途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。
●必ず、上段の食品、焼網、下段の食品の順に取り出します。

5パスタ のコツ

●**1回の分量は**
表示の分量です。(この分量以外はできません。)(54・55ページ参照)

●**加熱できるパスタは**
1.6～1.8mmのスパゲッティが最適です。

●**容器は**
直径19～21cm、深さ約5cmのものを2個使います。

●**ラップのしかたは**
容器のラップが焼網にふれないようにおおいます。上段(ソース類)は1cmくらいあけ、下段(パスタ類)は落とし込みにしてふきこぼれを防ぎます。(54ページ参照)
ラップは耐熱温度140℃以上のものを使います。

●**パスタ浸水後は**
混ぜてから再びラップをします。

●**置きかたは**
上段(焼網)にソース類、下段(丸皿)にパスタ類を置きます。

●**食品を取り出すときは熱くなっています。**
厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って、上段のソース類を取り出してから焼網を出し、最後に下段のパスタを取り出します。(食品の汁がふきんやオーブン用手袋にしみ込まないように注意してください。)

⚠注意

●**焼網だけで加熱しない。**
(やけどの原因)
焼網だけで加熱すると焼網が熱くなります。

●**変形した焼網は使用しない。**

●**加熱後、焼網が熱くなっていることがある。**
(やけどの原因)
加熱直後、焼網を取り出すときは厚めの乾いたふきんなどを使ってください。

●**食品を焼網にのせたままで、庫内への出し入れはしない。**
(容器の破損やけがの原因)
すべりやすいので、別々に出し入れしてください。

オート調理

オートメニュー

生で冷凍した肉や魚を鮮度やうまみをそのままに、スピーディーに解凍します。

生解凍 8さしみ 9解凍 (1度押し：8さしみ 2度押し：9解凍) の使いかた

付属の丸皿、回転台を使う。

(例) 8さしみ の場合

食品を入れる

まぐろのさしみの場合

1 生解凍キーを1度押す

表示窓の番号を8(さしみ)に合わせる。

生解凍 キーを押すごとに 8 ➡ 9 ➡ 8とセットできます。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

⬇途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

●加熱室は冷ましてから使ってください。
トースター・グリル、オーブン、脱臭の使用後は加熱室が熱くなっています。充分冷ましてから使ってください。

●発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

生解凍 (8さしみ 9解凍) の上手な使いかた

●冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。

●一度に解凍できる分量は、100〜1,000gです。
分量が多すぎると"ピッピッピッ"となり、表示窓に「C03」が表示され、解凍されません。
分量が100g未満のときは手動 レンジ100W で様子を見ながら解凍します。(下表参照)

●冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。

●発泡スチロール製のトレーを使って
ラップなどの包装をはずし、丸皿の中央にのせて解凍します。
重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿を使うと上手に仕上がりません。
トレーが丸皿よりはみ出していると回転のさまたげになり上手に仕上がりません。
トレーがない場合は、丸皿にオーブンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。

● 8さしみ 9解凍 を使い分け
さしみとして解凍する場合は、生解凍 キーを1度押し 8さしみ にします。肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合は、生解凍 キーを2度押し 9解凍 にします。
(冷凍野菜の解凍(15ページ参照)、調理済み冷凍食品を解凍するときは、レンジ200W にして200gで4〜5分を目安に様子を見ながら解凍します。)

●アルミホイルを使って
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。

●解凍が足りなかったときは、レンジ100W で様子を見ながらさらに解凍します。

●とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、レンジ100W か レンジ200W で途中様子を見ながら解凍します。

8さしみ のコツ

まぐろ、いか、えび(さしみ用)を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。

均一な厚さのもの

食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

丸まった方を下にする

9解凍 のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。

薄く平たくしたもの

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせて、ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節 強 に合わせて解凍し、解凍後3〜5分そのまま置いて自然解凍します。

アルミホイルを使って

頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルを巻きます。

肉、魚の手動解凍時間の目安

(食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので途中様子を見ながら解凍してください。)

材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)
ひき肉	200g	4分30秒〜5分30秒
薄切り肉	200g	4〜5分
鶏もも肉 (骨なし)	250g	(皮側を下にして) 5分〜6分30秒
まぐろ(ブロック)	200g	3分30秒〜5分
いか(ロール)	100g	1分30秒〜2分
切り身魚	1切れ (100g)	2分〜2分30秒

※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡スチロールのトレーにのせたままで加熱します。
※解凍後3〜5分そのまま置いて自然解凍します。

上手な冷凍保存法(フリージング)

★材料は新鮮なものを
1回分ずつ(200〜300g)に分け、1〜3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

★ラップなどでピッタリ密封を

★魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。

★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

オート調理

オートメニュー ゆで野菜

ゆで野菜 6葉菜 7根菜 （1度押し：6葉菜 2度押し：7根菜）の使いかた

付属の丸皿、回転台を使う。

(例) 6葉菜 の場合

食品を入れる

ほうれん草の場合
（36ページ参照）

1 ゆで野菜 キーを1度押す

表示窓の番号を6（葉菜）に合わせる。

ゆで野菜 キーを押すごとに6➡7➡6とセットできます。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終わります。

ゆで野菜 6葉菜 7根菜 のコツ

1回の分量は
6葉菜 で加熱する葉菜・果菜・花菜類は100～500g、7根菜 で加熱する根菜類は100～1000gです。
分量が100g未満のときは、オート調理はできません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱します。
（26・36ページ参照）

ラップで包み直接丸皿にのせて
葉・果花菜類や根菜類はラップですき間のないようにピッタリと包みます。丸ごとのじゃがいもなどを複数個加熱するときは、まとめてラップで包み、そのまま丸皿にのせて加熱します。

小さく切ったにんじんなど
野菜の少量（100g未満）加熱のとき、火花が出てこげたり乾燥したりすることがあります。水を多めにふりかけてラップで包むか、皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい レンジ 600W で加熱します。（26ページ参照）

仕上がり調節キーは
●やわらかめにしたい場合は、やや強 や 強 、固めにしたい場合には やや弱 や 弱 にします。

※葉・果花菜、根菜のメニューと区分は36ページの加熱時間一覧表を参照します。ただし、冷凍した野菜は14ページを参照し、レンジ 600W で加熱します。100g未満の場合は レンジ 600W で調理します。（26ページ参照）

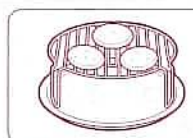
オート調理

オートメニュー 10お弁当 ～ 16トースト

10お弁当 ～ 16トースト の使いかた

付属品は目的に合ったものを使う。（25ページ参照）

(例) パリッ庫網焼き 11冷蔵 の場合

食品を入れる

チルドハンバーグの場合
（50ページ参照）

1 パリッ庫網焼き キーを1度押し 11冷蔵 にする

表示窓の番号を11（パリッ庫網焼き：冷蔵）に合わせる。

キーを押すごとに 11➡12➡11 とセットできます。

2 スタートキーを押す

途中で変わる

途中で変わる

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終わります。

10お弁当 のコツ ……（24ページを参照します。）

パリッ庫網焼き 11冷蔵 12冷凍 のコツ

一回の分量は
1人分（約100g）～4人分までです。（この分量以外のオート調理はできません）

加熱する食品は
チルド食品や調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼きもの、揚げもの、フライを加熱します。中はレンジですばやく加熱し、表面はグリルでこんがりと焼きたてに仕上げます。

食品は包装をはずし直接焼網にのせて
小さくて焼網にのせにくいものは丸皿に直接またはオーブンシートを敷いた上に並べ手動 オーブン 210℃ で様子を見ながら加熱します。

食品の種類によってキーを使い分けます。
パリッ庫網焼き 11冷蔵 は、常温や冷蔵保存の食品、チルド食品を加熱します。パリッ庫網焼き 12冷凍 は、冷凍食品を加熱します。

丸皿を傾けないようにして取り出す
食品がすべり落ちる場合があります。

丸皿や焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。
レンジ加熱の時に、火花（スパーク）の原因になります。
丸皿にオーブンシートは使用できます。

油が気になるときは
メニューによっては余分な油が丸皿上に落ち、たまることがあります。丸皿にペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。

食品を取り出すときは
厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って、食品を丸皿にのせたまま傾けないように取り出します。
（食品の汁がこぼれているときは、ふきんやオーブン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。）

10 お弁当 のコツ

あたためられるお弁当は
コンビニエンスストアで販売されているお弁当です。

1回の分量は
1個（1人分）です。
この分量以外はできません。

弁当の大きさは
丸皿の中央にのせたとき容器の角やまわりが丸皿からはみださない大きさのものです。（丸皿の中央にのせ、回転させてみて、回転することを確認する。）

買ってきたらすぐにあたためる
- 買ってきたお弁当（常温20℃）は、包装しているラップを取りはずし、ふたなどに貼り付けてある調味料や容器に入っているしょうゆ、ソースなどを取り出します。付属の割り箸もはずして、再びふたをして丸皿にのせ 10 お弁当 で加熱します。
- 重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿や器にのせたり、移しかえてから加熱すると加熱しすぎになります。
- 冷蔵室で保存してある場合は、仕上がり調節キー やや強 か 強 にします。

具によってあたたまりかたが違う
- 揚げもの類はあつめに仕上がります。サラダ類、お新香類もあつめになります。サラダ類やお新香は取り出してから加熱するとよいでしょう。
- ハンバーグは厚みがあるのでぬるめに仕上がります。麺類（やきそば、焼きうどん、スパゲッティなど）も少しぬるめの仕上がりになります。

食品を取り出すときは
厚めの乾いたふきんや、市販のオーブン用手袋を使って取り出します。
加熱後はふたが熱くなっているので気をつけましょう。

仕上がりがぬるかったときは
レンジ 600W で様子を見ながらさらに加熱します。

加熱後の余熱を利用して
ごはんと具のあたたまりかたが違うときは、加熱後そのましばらく置いておくとよいでしょう。

10 お弁当 であたためられるお弁当の例です

- ごはんとおかずが分かれて入っている弁当

他に「のり弁当」や「鮭弁当」のように、ごはんの上に具がのっているものもあたためられます。

加熱時間の目安　1個（約450g）約1分50秒

- 丼もの（カツ丼・カレーライス・チャーハン・スパゲッティーなど）

＊あんかけ類（中華丼、あんかけ焼きそばなど）をあたためる場合、容器やふたが変形したり、あんかけの具（いか、えび、うずらの卵など）が加熱中に破裂したりする場合があります。ふたを取りはずし、これらの具を取り除いてから加熱します。

10 お弁当 であたためられないお弁当の例です

- 弁当の容器が大きすぎて丸皿が回転しないもの
- 電子レンジ加熱に向かない容器を使用している弁当
  （紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当）
- 1種類ずつ小分けしている総菜
  （から揚げ・シューマイなど）
- お弁当屋さんの持ち帰り弁当
- おにぎり（15ページ参照）

⚠注意

- **お弁当をあたためるときは必ず1個ずつにする。**
  2個同時にはうまくあたたまりません。丸皿の回転が止まるなど故障の原因になります。また、上下に積み重ねると上手にあたたまりません。
- **ゆで卵や目玉焼きは破裂する恐れがあるのであたためる前に取り出しておく。**

お菓子 13 ケーキ 14 クッキー のコツ

付属の丸皿、回転台を使う。

13 ケーキ のコツは 47ページを参照します。
14 クッキー のコツは 45ページを参照します。

⚠注意

角皿を使ってオート調理はできません。
手動調理 オーブン 2度押し（予熱あり）で行ってください。（29ページ参照）

15 グラタン のコツ

15 グラタン のコツは 42ページを参照します。

16 トースト のコツ

16 トースト のコツは 38ページを参照します。

オート調理のお願い

調理する分量や材料は
ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。
ククレットガイドで記載しているメニューのなかで**標準量**とは、一度に作れる分量の目安です。

使用する付属品や容器は
使用する付属品や容器が違うと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。

オート調理で作れるものは
ククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。手動調理で行ってください。

オート調理できる分量は
ククレットガイドに表示している分量です。
食品と容器を合わせた重量が100ｇ以下の場合は、オート調理できません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。（26ページ参照）

加熱中にドアを開けると
上手に仕上がらないことがあります。

追加加熱は手動で
オート調理で追加加熱すると加熱しすぎになります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。

食品の重さに適した容器で
食品の重さに比べ重すぎる容器でオート調理すると加熱しすぎになり、食品がこげたり、燃えたりすることがあります。また容器が軽すぎると加熱不足になります。食品の分量にあった大きさの容器をご使用ください。

あたため あたため2段 キーは、ドアを閉めてから10分以内に押す
空焼きを防止するため、10分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。

丸皿を取り出すときは
調理後は丸皿が熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って取り出します。丸皿に汁がこぼれているときは、ふきんやオーブン用手袋にしみ込まないように注意してください。

オートメニューと表示

メニューの種類	表示窓の表示	加熱の種類	使用する付属品
1ごはん	1	レンジ	丸皿 回転台
2牛乳	2	レンジ	
ヘルシー 3炒めもの	3	レンジ	
ヘルシー 4フライ	4	オーブン	（焼網・丸皿・回転台）
5パスタ	5	レンジ	
ゆで野菜 6葉菜	6	レンジ	丸皿 回転台
ゆで野菜 7根菜	7	レンジ	
生解凍 8さしみ	8	レンジ	
生解凍 9解凍	9	レンジ	
10お弁当	10	レンジ	
パリッ庫網焼き 11冷蔵	11	レンジ／トースター・グリル	（焼網・丸皿・回転台）
パリッ庫網焼き 12冷凍	12	レンジ／トースター・グリル	
お菓子 13ケーキ	13	レンジ／オーブン	丸皿 回転台
お菓子 14クッキー	14	オーブン	
15グラタン	15	オーブン	
16トースト	16	トースター・グリル	（回転台）